

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: diciembre-25

MENÚ:

BASAL CASTILLA Y LEÓN

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
1	Alubias estofadas	2	Sopa de sémola de arroz	3	Crema de verduras	4	Judías verdes con refrito	5	Potaje de garbanzos	kcl: 763,9
	Salmón con salsa de tomate		Pollo en salsa		Macarrones eco integrales con boloñesa vegana		Magro a la campesina		Tortilla de queso con ensalada	Prot: 35,4
	Pan integral y Fruta		Pan y Fruta		Pan y yogur natural sin azucar ó fruta		Pan integral y Fruta		Pan y Fruta	HC: 90,4
8	Festivo	9	Lentejas eco estofadas con arroz integral	10	Menestra salteada	11	Sopa de cocido	12	Arroz caldoso con verduras	kcl: 766,1
			Tortilla de patata con ensalada		Estofado de pavo con verduras		Cocido completo		Filete de merluza en salsa verde	Prot: 34,9
			Pan y Fruta		Pan y yogur natural sin azucar ó fruta		Pan integral y Fruta		Pan y Fruta	HC: 95,7
										Lip: 26,1
15	Guiso de alubias con arroz integral	16	Verdura tricolor	17	Crema de brócoli	18	Lentejas a la castellana	19	Espirales con salsa pomodoro	kcl: 754,9
	Filete de abadejo al horno con verduritas		Magro de cerdo con arroz		Palometa a la griega		Tortilla de york con ensalada		Pechuga de pollo empanada con ensalada	Prot: 29,7
	Pan integral y Fruta		Pan y Fruta		Pan y yogur natural sin azucar ó fruta		Pan integral y Fruta		Pan y Postre Especial	HC: 92,3
										Lip: 26,6
22	Vacaciones	23		24		25		26		
29		30		31						

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES